



EXPERTENTIPP

Risiko Skifahren: Wenn das Kreuzband reißt

**Priv.-Doz. Dr.
Christian Hoser**

FA für Unfallchirurgie,
Sporttraumatologie, Ortho-
pädie und Traumatologie



Das geliebte Skifahren ist in unseren Breiten die häufigste Ursache für einen Riss des vorderen Kreuzbandes. So lässt sich das Risiko minimieren:

1. Muskulatur im Bein- und Rumpfbereich vor der Saison trainieren
2. Schuh und Ski auf das eigene Können abstimmen (inkl. korrekte Bindungseinstellung)
3. Zu lange Skitage vermeiden (Ermüdung)
4. Schlechte Wetter- und Pistenbedingungen vermeiden

Tritt trotz aller Vorkehrungen eine Verletzung am Kniegelenk auf, ist eine schnelle und exakte Diagnose wichtig. Eine ärztliche Untersuchung kombiniert mit einem MRT ermöglicht die genaue Diagnostik des verletzten Kreuzbandes. Weiters wird dabei evaluiert, ob zusätzliche Verletzungen (Meniskus, Knorpel, Knochen etc.) vorliegen.

Wie wird ein Riss des vorderen Kreuzbandes behandelt?

Unsere langjährige Erfahrung zeigt: Etwa ein Drittel der Patienten erreicht mithilfe einer konservativen Behandlung (Schiene, Physiotherapie) wieder ein stabiles Kniegelenk. Ein weiteres Drittel hat ein potenziell instabiles Kniegelenk, kann dies aber durch Reduktion der sportlichen Aktivitäten tolerieren. Beim letzten Drittel liegen Zusatzverletzungen vor, weshalb ein operativer Eingriff nötig ist. Dieser stellt die Stabilität des Kniegelenkes wieder her und fördert durch Nähen des Meniskus dessen Heilung. In der Nachbehandlung spielt die Physiotherapie eine zentrale Rolle (Schwellungsreduktion, Aufbau der Beweglichkeit, Training der Muskulatur um das Kniegelenk).



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.